

# メディカルフィットネスCORE 教室3・4・5月

～カラダの内側から整えよう！～

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00～ 10:30	メディカル体操 ♥	トータルフット	ダンベル体操	ポールリセット ♥	スローコア ～リラックス～ ♥	スローコア ～基本～ ♥
11:00～ 11:30	静的ヨガ	安定ストレッチ	ひめトレで お腹引き締め	脳トレリズム	ステップで 足腰丈夫に	ダンベル体操
13:00～ 13:30	♥のマークは初心者向けです					改善ストレッチ ♥
13:30～ 14:00	操体体操 ♥	ボールで 体幹トレ	ストレッチポールで 肩こり・猫背解消	スローコア ～改善～ ♥	ソフトギムニク	
15:00～ 15:30	フットケア ♥	メディフィット教室 ～姿勢～	動的ヨガ	メディカル体操 ♥	歩き方教室 ♥	
18:00～ 18:30	メディカル体操 ♥	機能改善ヨガ ♥	ダンベル体操	操体体操 ♥	スローコア ～改善～ ♥	
18:45～ 19:00			骨盤底筋トレ			
<b>道具を使用する教室はチケット制です</b> ～15分前に  チケットを出します～						

\* 改善・・・みず色 予防・・・黄色 強化・・・もも色

※メディフィット教室は、ビジターの方の参加が可能です。  
CORE受付又は、お電話にて事前予約、お申し込みください。  
(1回500円 定員5名)

メディカルフィットネスCORE TEL 78-1222

## COREの教室とは・・・

**改善・予防・強化**(色分け)という**段階的**な教室設定となっております  
足と姿勢を中心に、医学的要素を取り入れたCORE独自の教室です  
痛みを改善したい方、痛くならない為に予防したい方、健康維持運動  
さらには、ダイエット、体力向上、スポーツの為の強化運動など  
ご自分の目的・目標に合わせて選択することが出来ます。

個人のメニュー内容を理解していただき、教室を目的達成への方法としてご活用ください。

## < COREの段階的な運動のすすめ方 >



**強化・・・**

ストレッチ  
筋トレ  
有酸素

例:ダンベル体操、リズム体操、ステップ  
動的ヨガ、他



**予防・・・**

呼吸  
スタビリティ  
安定運動

例:呼吸教室、ソフトギムニク、ストレッチポール  
静的ヨガ、他



**改善・・・** ゆらす  
ゆるめる  
整える

例:スローコア、フットケア、操体体操  
メディフィット体操、他



月1回のカウンセリングを勧めています。(予約制 15分程度)

運動効果を上げる為に「頻度」「強度」「時間」「フォーム」などのポイント指導を行います。

なお、効果には個人差があります。

※1人では分からない・・・不安・・・などありましたら、(パーソナルトレーニング)個人指導をお勧め致します。